

中国武術を取り入れた健康教室のご案内

この度、 月から中国武術を取り入れた健康な体づくりのための教室を開催いたします。老若男女だれでも取り組めて、体に負担のかからない軽運動ですからどなたでもお気軽にご参加ください。

● 教室の理念

「楽しく」を第一に、人間誰もがもっている“気”に重点をおいて体を動かし、その人それぞれに応じたQOL（生活の質）の向上を目指します。

● 教室の内容

中国武術の太極拳、少林拳、これらに気功の動作を取り入れてカンタンな運動を行います。

● 期待される効果

武術の動作は無理なく楽しく体力UPができ、肥満予防につながると共に老化や転倒の予防に効果があります。

気功の動作は人の“気”を高め血液の循環を良くして、しなやかで美しいからだをつくります。

対 象 : 老若男女どなたでも参加できます (まんのう町民に限ります)
場 所 : 長尾会館
受講料 : 無料
日 程 : 別途ご案内いたします
服 装 : 動きやすい服装
持 物 : タオルや水分等必要に応じてお持ちください

● 講師の紹介



増 田 浩 一 (ますだこういち)

1984年 まんのう町生まれ

2002年～2005年 中国嵩山少林寺少林武術国際教学中心留学

2011年 四国医療専門学校鍼灸科卒業

少林寺拳法初段

- お申し込み 下記にご記入の上、FAX 0877-79-2932 まで。
または増田浩一 090-1950-2741 にお電話ください。

中国武術を取り入れた健康教室に申し込みます。

- ・お名前:
- ・ご住所:
- ・電話番号:
- ・FAX番号: